

味噌衣の天ぷら



材 料	分量(6人分)
ゴーヤー	1本(160g)
かぼちゃ	1/4個(160g)
小麦粉	100g(1カップ)
衣 水	1カップ
味噌	大さじ1・1/3
七味唐辛子	適宜
揚げ油	適量

◆作り方

- ① 衣の材料を混ぜる。
- ② ゴーヤーは5ミリ位のスライス、かぼちゃは7ミリ位の半月切りにする。
- ③ 揚げ油を熱して(170℃位)揚げる。
(ゴーヤーはかき揚げ風に小さくまとめて揚げる)

【1人分の野菜使用量と塩分量】

料理名	野菜量	塩分量
ゴーヤーの天ぷら(2ケ)	40g	0.5g
かぼちゃの天ぷら(2ケ)	40g	0.5g

みその主原料である大豆のたんぱく質はとても優れている半面、消化吸収が悪いという難点があります。しかし、大豆をみそという形で摂取することは、たんぱく質をより消化しやすい状態に取り込めることになります。したがって、大豆そのものを食べるよりも、みそで食べるほうが栄養素は消化吸収しやすくなるんですって！

味噌衣はどんなものにも合うので、様々な食材で試してみてください。

【伊達市食育推進ボランティア】

こんにちは！食育推進ボランティアです♪

※ 私たちは、「食」を通じて地域の健康づくり活動を行っている
「ボランティア団体」です。

「食」に関心のある方！ 私たちと一緒に活動しませんか？

【事務局】 伊達市健康づくり課 TEL 576-3736 (伊達市保健センター)

